料理集 いろいろ使える、メニュー広がる。

焼きの風味たっぷりのダッチオーブン風鉄釜メニュー、
ヘルシーな五穀米・玄米メニューの他に、
煮込みや蒸し物からケーキまで、いろいろな調理メニューも満載。
さあ、どのメニューからスタートしますか？

もくじ

ダッチオーブン風鉄釜メニュー（KVタイプのみ）

白米メニュー

五穀米・玄米メニュー

いろいろな調理メニュー（バラエティー調理）

●この料理集ではRZ−KVタイプを例に説明しています。

●この料理集で使用しているカップは

お米（白米）　……　1カップ　0.18L（約1合）（付属の計量カップ白米用）

お米（無洗米）　……　1カップ　0.17L（約1合）（付属の計量カップ無洗米用）

その他の材料　……　1カップ　0.2L（付属の計量カップ）

●この料理集に記載されている時間の目安は、下ごしらえの時間を含みません。

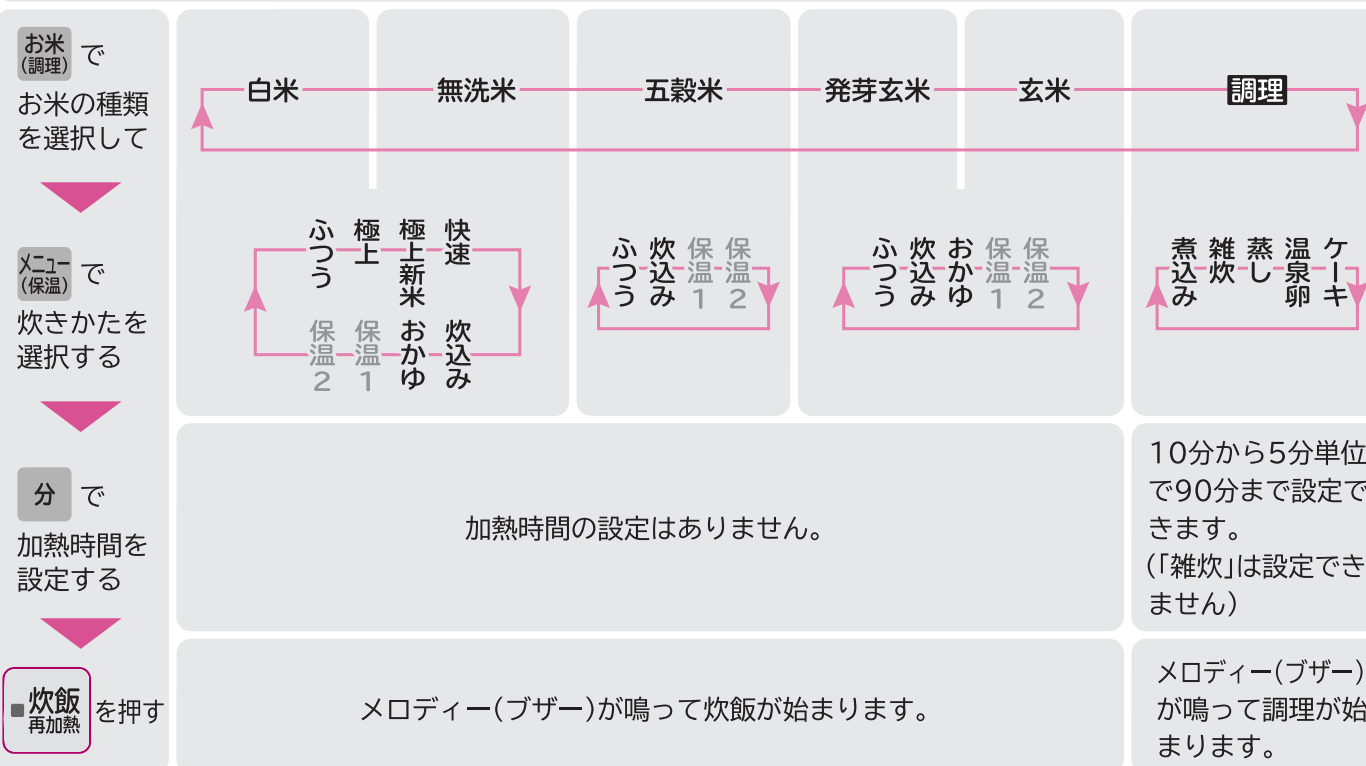
●この料理集で使用している単位は

1 kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
1 mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

●この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

操作手順および お米(調理) と メニュー(保温) の選択方法

● お米(調理) と メニュー(保温) は、押すごとに下図の順に切り替わります。

⚠警告

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

●取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない
次のような料理には使わない
- ねりもの（はんぺんなど）や豆類、麺類などの加熱中にふくらむ具材の煮込み料理
（赤飯は、ささげを別にゆでてから調理します。詳しくは料理集をご覧ください （→P.43））
- 急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
- 多量の油を入れる料理
- 「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
- ジャムなど泡立つ料理
- 食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理

●青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない（料理集に記載の蒸し調理を除く）

蓄熱性の高い打込み鉄釜だからおいしい焼きの風味たっぷりのメニューです

ダッチオーブン風鉄釜メニュー（KVタイプのみ）

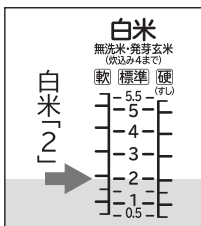
パエリア（KVタイプのみ）

●材料（4人分）

お米(うるち米) …… カップ2
Ⓐ｛サフラン …… ひとつまみ
　水 …… カップ$1\frac{1}{2}$
ムール貝 …… 4個
あさり(殻つき) …… 200g
えび(有頭のもの) …… 小4尾
いか …… 小1ぱい
Ⓑ｛玉ねぎ(みじん切り) …… $\frac{1}{4}$個
　にんにく(みじん切り) …… 1片
Ⓒ｛パプリカ(赤・黄各1cmの角切り) …… 各$\frac{1}{4}$個
　トマト(湯むきし、種を取って1cmのざく切り) …… 小1個
白ワイン …… カップ$\frac{1}{3}$
スープ(固形スープ1個をとく) …… カップ1
塩・こしょう …… 各少々
レモン …… $\frac{1}{2}$個
オリーブ油 …… 大さじ4
ブラックオリーブ …… 4個

●作りかた

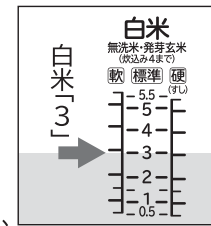
❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ Ⓐのサフランは水に約10分浸して色と香りを出します。
❸ ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせてよく洗います。
❹ えびは背わたを取ります。いかは内臓を抜いて皮をむき、1cmの輪切りにします。足は食べやすい長さに切ります。
❺ フライパンでオリーブ油(大さじ2)を熱し、Ⓑを炒め、③、④、Ⓒを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして白ワインをふります。貝の口が開いたら火を止め、具と汁に分けておきます。
❻ フライパンで残りのオリーブ油(大さじ2)を熱し、①のお米を透き通るまで炒めます。
❼ 内がまに⑥を入れ、②とスープ、⑤の汁を加えます。
❽ さらに水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜ、上に⑤の具を広げながらのせます。
❾ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❿ 炊き上がったら具を取り出してかき混ぜ、器に盛り、具をのせます。レモンとブラックオリーブを飾ります。

白米「2」
白米 無洗米・発芽玄米（炊込みまで）
軟 標準 硬

鯛めし（KVタイプのみ）

●材料（4人分）

お米(うるち米) …… カップ3
鯛 …… 1尾(約350g)
Ⓐ｛しょうゆ …… 大さじ1
　塩 …… 大さじ$\frac{1}{4}$
　酒 …… 大さじ1
　みりん …… 大さじ$1\frac{1}{2}$
昆布(5cm角のもの) …… 1枚
しょうが(細切り) …… 1かけ

●作りかた

❶ 鯛は軽く塩をしてからグリルで焼き、八分通り火が通ったら取り出し、半分に切っておきます。
❷ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❸ 内がまに②とⒶを入れ、水を「白米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜ、しょうがの半量をちらし、昆布と①をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったら昆布を取り出し、鯛の身をほぐしながら骨を取り除き、混ぜ込みながら残りのしょうがをちらします。お好みで木の芽などを飾ります。

ミートローフ（KVタイプのみ）

●材料

		【1.0Lタイプ】（4人分）	【1.8Lタイプ】（6人分）
	合びき肉	400g	600g
	玉ねぎ(みじん切り)	$\frac{1}{2}$個	$\frac{3}{4}$個
	バター	18g	24g
Ⓐ	冷凍ミックスベジタブル(解凍する)	50g	80g
Ⓐ	パン粉	カップ$\frac{3}{4}$	カップ1
Ⓐ	牛乳	大さじ4	大さじ6
Ⓐ	卵(ときほぐす)	$\frac{2}{3}$個	1個
Ⓐ	塩	小さじ$\frac{1}{3}$	小さじ$\frac{1}{2}$
Ⓐ	こしょう	少々	少々
Ⓐ	ナツメグ	少々	少々

●作りかた

❶ フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
❷ ボウルに合びき肉、Ⓐ、①を入れてよく練り混ぜます。
❸ 内がまに②を入れ、表面を平らにします。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を分ボタンで1.0Lタイプは15～20分(1.8Lタイプは20～25分)に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 調理が終わったらふたを開けて2～3分おき、形が落ち着いてから取り出し、器に盛りつけます。お好みでマッシュポテトやゆでた野菜を飾ります。

釜焼きビビンバ(KVタイプのみ)

●材料

	【1.0Lタイプ】(2人分)	【1.8Lタイプ】(3人分)
保温中のごはん、または冷ごはん	400g	600g
Ⓐ スープ(鶏がらスープの素を水に溶かしたもの)	大さじ1	大さじ2
Ⓐ しょうゆ	小さじ1	小さじ2
Ⓐ みりん	大さじ$\frac{1}{2}$	大さじ1
市販のビビンバの具	150〜180g	300〜400g

●作りかた

❶ 保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押して保温をやめます。冷やごはんを使う場合は、内がまに冷ごはんを入れます。
❷ 内がまの中のごはんの上に市販のビビンバの具をのせ、混ぜ合わせたⒶをふりかけます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を分ボタンで10分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❹ 炊き上がったらほぐしながら具を混ぜ込み、器に盛ります。

ポイント

★ごはんは均一におこげがつくように内がまに平らに入れてください。
★お好みでキムチをそえても良いでしょう。
★ビビンバの汁が多いときは、スープを少なめにしてください。

ジャーマンポテト(KVタイプのみ)

●材料

	【1.0Lタイプ】(4人分)	【1.8Lタイプ】(6人分)
じゃがいも	中3個	中4個
玉ねぎ(薄切り)	小$\frac{1}{2}$個	小$\frac{3}{4}$個
ベーコン(細かく切ったもの)	50g	60g
バター	10〜20g	20g
サラダ油	大さじ1$\frac{1}{2}$	大さじ2
塩・こしょう	各少々	各少々

●作りかた

❶ 内がまに水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、じゃがいもを丸のまま並べ入れます。

白米「2」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで) 軟 標準 硬 5.5 5 4 3 2 1 0.5

❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ ゆで上がったじゃがいもの皮をむき、1cmのいちょう切りにします。
❹ フライパンでサラダ油を熱し、玉ねぎとベーコンを軽く炒め、塩・こしょうをします。
❺ フライパンの火を止めてから③を加えてざっと混ぜます。
❻ ⑤を内がまに入れ、表面を平にならしてから細かくちぎったバターを散らします。
❼ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を分ボタンで15分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❽ 調理が終わったら器に盛ります。

白米メニュー

野菜ピラフ

●材料(4人分)

お米(うるち米)	カップ2
Ⓐ 小玉ねぎ(半分に切る)	4個
Ⓐ じゃがいも(1cm角切り)	中1個
Ⓐ にんじん(7mm角切り)	中$\frac{1}{2}$本
Ⓐ グリーンアスパラガス(1cmの長さに切る)	3本
Ⓐ カリフラワー(小房に分ける)	100g
Ⓐ ホールコーン(缶詰・水気をきる)	カップ$\frac{1}{2}$
Ⓐ グリンピース(缶詰・水気をきる)	カップ$\frac{2}{3}$
サラダ油	大さじ2
塩・こしょう	各少々
スープ(固形スープ1個を少量のお湯でといたものに水を加えて)	350mL

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、Ⓐをサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
❸ フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、①のお米が透き通るまで炒め、内がまに入れます。
❹ ③にスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
❺ ②を④のお米の上にのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

炊き込みのポイント

★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈殿するとうまく炊けないことがあります。(汁気の多い具材を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください)
★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。(市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください)
★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
具の量はお米の重量の30〜50%が適当です。(お米1カップ分につき具の量は45〜75g)
★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

さつまいもと黒ごまのごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ3
さつまいも(さいの目切り)……200g
Ⓐ 黒すりごま……大さじ4
しょうゆ……大さじ2
だし汁……200mL
塩……小さじ1/2弱

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 内がまに①を入れⒶを加えます。
❸ さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
❹ ②に水を「白米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜ、②をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

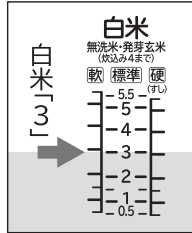
麦とろごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ2
押し麦……カップ1
山芋……250g
Ⓐ だし汁……カップ1/2
しょうゆ……大さじ1
みりん……小さじ1
青のり粉……少々

●作りかた

❶ お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「分づき米」の水位目盛3まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ Ⓐを合わせます。
❹ 山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。(③の量はお好みで加減してください)
❺ 器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
※押し麦の量はお好みでカップ1/2～1の間で調節してください。

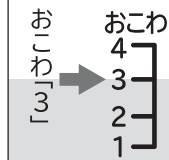
お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン
白米
炊込み
1人分 約440kcal
でき上がり目安 約55分

お赤飯

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ1/2
もち米……カップ2 1/2
ささげ……50g
塩……小さじ1/2

●作りかた

❶ ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁とに分けて冷まします。
❷ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
❸ 内がまに②を入れ、ゆで汁と水を「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
❹ ①のささげをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

おこわ「3」
おこわ
4
3
2
1

●ささげのゆでこぼしかた
❶ささげを冷水でよく洗います。
❷他の鍋に①と水(2カップ)を入れてゆで、煮立ったらゆで汁を捨てます。
❸あらためて鍋に水(2カップ)を入れ、弱火で20～30分程度食べられる程度の硬さまでゆでます。水が減って水面からささげが出るようなら、ときどき水を足します。

⚠警告
ささげ(小豆)はゆでたものを加える
ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

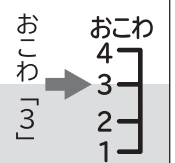
山菜おこわ

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ1
もち米……カップ2
山菜ミックス(水煮)……200g
油揚げ……1枚
Ⓐ 酒……大さじ2
しょうゆ……大さじ1
塩……小さじ1/2
砂糖……大さじ1
白ごま……少々

●作りかた

❶ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
❸ 内がまに①とⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
❹ ②をのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**をメニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

鶏がゆ

おかゆのポイント

★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

●材料（4人分）

- お米(うるち米)……カップ1
- 鶏むね肉(皮なし)……50g
- 固形スープの素……1個
- Ⓐ 長ねぎの葉……少々
- Ⓐ しょうがの皮……少々
- Ⓑ 酒……大さじ1
- Ⓑ しょうゆ……小さじ1
- 塩……小さじ1/2
- 長ねぎ(白髪ねぎ)……少々
- 白ごま……少々

●作りかた

1. お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水カップ3とⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
2. ①の鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
3. お米を研いでから、内がまに①のゆで汁と水を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
4. 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
5. 炊き上がったら、②の鶏肉を入れて混ぜ器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。

おかゆ「1」　おかゆ　玄米がゆ　1.5　1　0.5

青菜がゆ

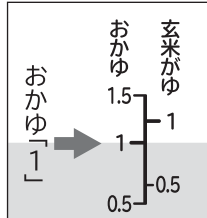
●材料（4人分）

- お米(うるち米)……カップ1
- 大根の葉またはお好みの青菜……20g
- 塩……少々

●作りかた

1. お米を研いでから、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。
2. 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
3. 大根の葉または青菜はサッとゆで水気をきって、みじん切りにしておきます。
4. 炊き上がったら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

おかゆ「1」　おかゆ　玄米がゆ　1.5　1　0.5

⚠警告　**青菜などの葉ものは炊き上がった後に入れる**
炊く前に入れると、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

すしめし

●材料（4人分）

- お米(うるち米)……カップ3
- 昆布……15cm
- 【合わせ酢】
  - 酢……大さじ5
  - 砂糖……大さじ1
  - 塩……小さじ1弱

※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ2にするなどお好みで調節してください。

●作りかた

1. 昆布はふきんでふいて汚れを取り、切り込みを4～5カ所入れておきます。
2. お米は研いでから、水を「白米硬」の水位目盛3まで加え、①の昆布をのせます。
3. 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「極上」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
4. 炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移し、しゃもじで広げます。【合わせ酢】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。

白米　軟　標準　硬　白米硬「3」

五目ちらし

●材料（4人分）

- 干ししいたけ(水でもどしていしづきを取る)……8枚
- にんじん……30g
- 干ぴょう……30g
- Ⓐ だし汁……カップ2
- Ⓐ 砂糖……大さじ6
- Ⓐ しょうゆ……大さじ4
- Ⓐ みりん……大さじ3
- Ⓐ 塩……少々
- れんこん……80g
- Ⓑ だし汁……大さじ2
- Ⓑ 酢……大さじ2
- Ⓑ 砂糖……大さじ1
- Ⓑ 塩……少々
- えび……10尾
- きんし玉子……卵1個分
- 木の芽……10枚
- 白ごま……大さじ2
- 桜でんぶ……少々
- 紅しょうが……少々

※他に**「すしめし」**の材料が必要です。

●作りかた

1. すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。
2. 干ししいたけはにんじんと合わせてせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
3. ②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。
4. れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいてⒷにつけておきます。
5. えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
6. ①に③と白ごまを混ぜ合わせて器に盛り、④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽をちらします。